

5月 給食だより



令和5年5月
津幡町立太白台小学校

春から初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい時期となりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくるころですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんもしっかり食べて元気に一日をスタートさせましょう。

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上昇させて脳や体を目覚めさせ、活動できる状態に切り替えます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。
1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんステップアップ

ホッフ (主食のみ)



いつも食べていない人はまず食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ (主食+1品)



主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのまま食べられるものや、即席みそ汁などがおすすめです。

ジャンプ (バランスを考える)



主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに汁物を具だくさんにする事で、栄養バランスがよくなります。

夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。

